

GUIAS ALIMENTARES

GUIAS ALIMENTARES

Definições:

“Instrumentos educativos que adapta conhecimentos científicos sobre as necessidades nutricionais e a composição de alimentos em mensagens práticas que facilitam a seleção e o consumo de alimentos saudáveis.”

Peña e Molina, 1998

“Conjunto de recomendações e normas dirigidas à população em geral para a promoção de uma alimentação saudável.”

Sanabria *et al*, 2005

GUIAS ALIMENTARES

AVANÇO CIÊNCIAS DE ALIMENTAÇÃO E
NUTRIÇÃO
X
QUALIDADE DE VIDA



HÁBITOS ALIMENTARES



ESTADO DE SAÚDE

NORMAS E GUIAS
ALIMENTARES

CONHECIMENTOS
CIENTÍFICOS

COMPOSIÇÃO DOS
ALIMENTOS

INGESTÃO ALIMENTAR
RECOMENDADA

GUIAS ALIMENTARES

1894 – Atwater



Tabelas de composição de alimentos e padrões dietéticos para a população norte-americana



Bases científicas para estabelecer relações entre a composição dos alimentos, consumo e saúde dos indivíduos.

Philippi *et al*, 1999

GUIAS ALIMENTARES

- **Início → países desenvolvidos, especialmente a partir da Segunda Guerra Mundial, como parte de projetos nacionais com grupos interdisciplinares.**
- **1980→ Primeira edição dos Guias da Dieta para Americanos.**

GUIAS ALIMENTARES

- **1985 até 2005 → novas revisões pelo menos a cada cinco anos, com objetivo de incorporar novos achados nas interações entre dieta e a saúde.**
- **Atualmente → Vários países têm desenvolvido ou revisado o seu próprio guia alimentar .**

GUIAS ALIMENTARES

Os quatro básicos

A roda alimentar

A pirâmide alimentar

Os quatro básicos

Grupos	Porções /dia	
LEITE 1 xic de leite ou 1 xic de iogurte ou 2 fatias de queijo ou ½ xic de sorvete		2
CARNES 60g de carne ou 1 ovo ou ½ xic de leguminosas cozida ou 2 colheres de manteiga de amendoim		2
FRUTAS-VEGETAIS ½ xic de vegetal, 1 fruta média ou ½ xic de suco ou ½ xic de fruta seca		4
GRÃOS 1 fatia de pão ou 30 g de cereal instantâneo ou ½ xic de massa, arroz ou cereal cozido		4

A roda de alimentos

reguladores

construtores



1955



energéticos



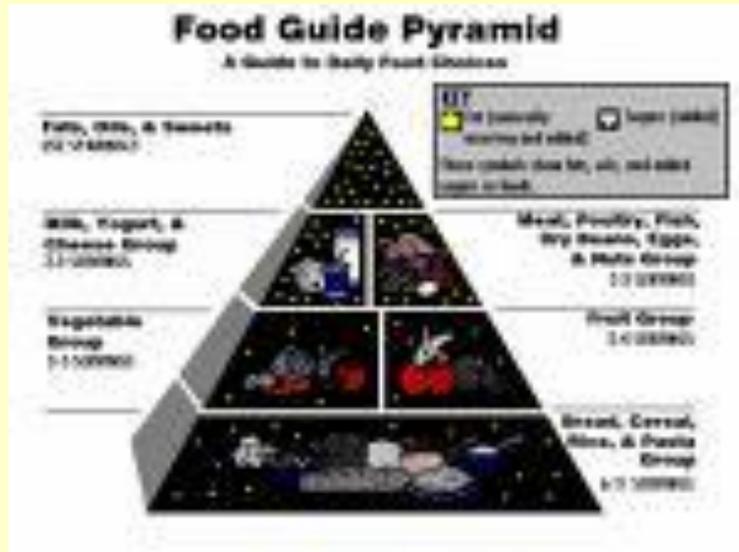
A roda de alimentos

1992 → RODA NÃO SURTE MAIS RESULTADOS ESPERADOS

Busca de novas formas gráficas:

- EM PILHAS;
- EM UTENSÍLIOS;
- EM CARRINHOS DE SUPERMECADOS;
- EM PIRÂMIDE (DEPARTAMENTO DE AGRICULTURA – EUA)

A pirâmide alimentar



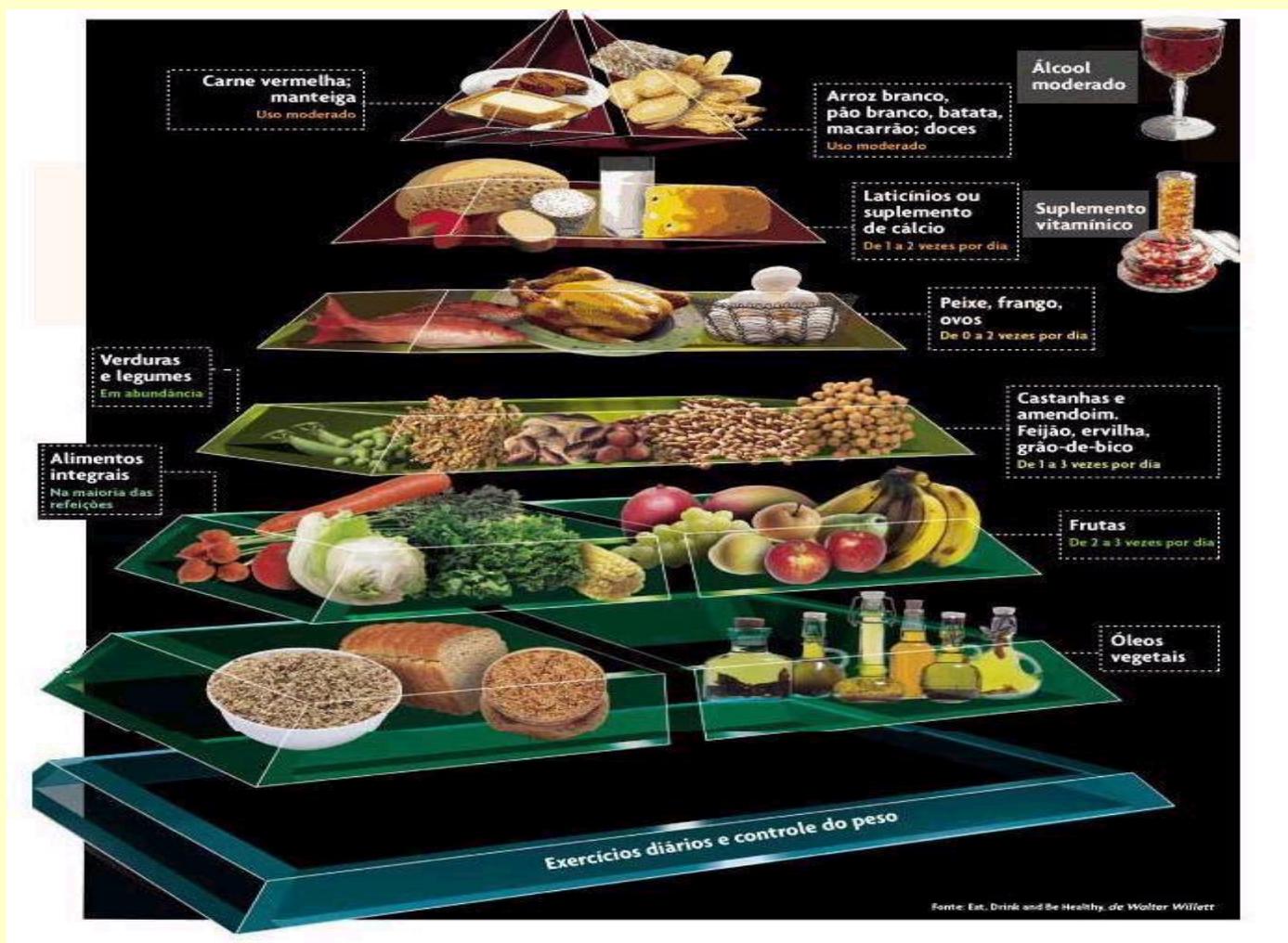
1992



2005

Fonte: www.pyramid.gov

Pirâmide Alimentar Saudável



Willett, 2000

A pirâmide alimentar para indivíduos com idade superior a 70 anos



Fonte: <http://idososaudavel.blogspot.com/2010/06/piramide-alimentar-para-idosos.html>

A Pirâmide Alimentar é um instrumento gráfico que reflete, “em uma olhada”, conceitos alimentares importantes como: **variedade, proporção e moderação.**

Necessidades de nutrientes e energia



Idade, o sexo e o nível de atividade física



O Guia Alimentar da Pirâmide sugere variações nos números de porções de cada grupo alimentar.

Pirâmide Alimentar

Objetivos:

- Oferecer uma dieta adequada em proteínas, vitaminas, minerais e fibra alimentar, sem quantidades excessivas de calorias, gordura total, gordura saturada, colesterol, sódio, açúcares adicionados e álcool.
- Apresentar um guia prático e útil aos consumidores. Os tamanhos das porções são expressos em medidas caseiras, em quantidades comumente consumidas.

OUTROS GUIAS ALIMENTARES BASEADOS NA PIRÂMIDE ALIMENTAR DO USA

- Pirâmide para crianças de 2 a 6 anos de idade**
- Pirâmide Vegetariana**
- Pirâmide de Porto Rico**
- Pirâmide para atletas**
- Pirâmide Adaptada**
- Pirâmide da dieta Mediterrânea**
- Pirâmide Saudável**
- Pirâmide de alimentos a base de soja.**

GUIAS ALIMENTARES PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

Fundação SISBAN, 1988 - Ribeirão Preto - Proposta a criação de Normas da Boa Alimentação para a População Brasileira.

Validada em 2002 pelo Instituto Danone.

orientações:

- 1) Faça, pelo menos, as 3 refeições básicas cada dia, e coma alimentos variados;
- 2) Beba leite todos os dias;
- 3) Tome água várias vezes ao dia;

- 4) Coma verduras, legumes e frutas todos os dia;
- 5) Coma menos açúcar e sal;
- 6) Coma alimentos essenciais como arroz e feijão;
- 7) Inclua pequena quantidade de carne vermelha ou branca em uma das refeições;
- 8) Use óleo apenas em pequenas quantidades e diminua o consumo de gordura;
- 9) Inclua pães, macarrão, batata, milho e farinha na sua alimentação.

PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA À POPULAÇÃO BRASILEIRA



ELABORAÇÃO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR

- ♣ **Guia alimentar considerado fácil, atrativo, com mensagens claras e objetivas para serem entendidas pelo público.**
- ♣ **Considerou-se que a quantidade de energia depende de fatores como idade, sexo, altura, atividade física, etc.**

ELABORAÇÃO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR

♣ Instrumento educativo utilizado para trabalhar mudança de hábitos alimentares.

♣ Instrumento utilizado em política de governo para trabalhar conceito de alimentação adequada na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis.

♣ Incorpora o conceito de alimentação saudável.

ELABORAÇÃO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR

- **Foram calculadas três dietas-padrão:**

1.600 kcal

- Mulheres com ativ. física sedentária e idosos.

2.200 kcal

- Crianças, adolescentes do sexo feminino, mulheres com ativ. intensa, homens com ativ. física sedentária, **gestantes e nutrízes.**

2.800 kcal

- Homens com ativ física intensa e adolescentes do sexo masculino.

ELABORAÇÃO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR

- Para o Valor Energético Total (VET) das dietas, considerou-se a seguinte distribuição:

proteína – 10% a 15%

carboidratos – 50% a 60%

lipídios – 20% a 30%

Os alimentos foram distribuídos em seis refeições:

café da manhã – 25% lanche da manhã – 5%

almoço – 35% lanche da tarde – 5%

jantar – 25% lanche da noite – 5%

ELABORAÇÃO DA PIRÂMIDE ALIMENTAR

- **As porções** foram estabelecidas por refeição, de acordo com o total de energia de cada alimento e das dietas, respeitando-se o mínimo e o máximo de porções.
- Foram elaboradas tabelas de alimentos com os equivalentes de cada nível de alimentos na pirâmide.

Exemplo De Padrões Alimentares Para Um Dia Em Três Níveis Calóricos

	Mulheres sedentárias e idosos.	A maioria das crianças (a partir de 2 anos de idade), adolescentes do sexo feminino, mulheres ativas e muitos homens sedentários. Gestantes ou nutrizes podem necessitar mais.	Adolescente do sexo masculino, homens ativos
Porções	≈1.600 kcal	≈ 2.200 kcal	≈ 2.800 kcal
Grupo do pão e cereais	5	7	9
Grupo de hortaliças	4	4	5
Grupo das frutas	3	4	5
Grupo de carnes e ovos	1	1 e 1/2	2
Grupo do leite e derivados	3	3	3
Grupo de leguminosas	1	1	1
Grupo de óleo e gorduras	1	1 e 1/2	2
Grupo de açúcares e doces	1	1 e 1/2	2

Exemplo de porções

Cereais, pães, massas e tubérculos (150 Kcal)	
Alimento	Quantidade
Arroz cozido	4 colheres de sopa
Aveia em flocos	2 colheres de sopa
Batata cozida	1 unidade média
Biscoito água e sal	5 unidades
Biscoito maisena	7 unidades
Bolo simples	1 fatia
Farinha de mandioca	2 colheres de sopa
Macarrão cozido	1 pegador
Mandioca cozida	3 colheres de sopa
Pão de forma	2 fatias
Pão francês	1 unidade

CARACTERÍSTICAS DA PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA À POPULAÇÃO BRASILEIRA

- As porções de hortaliças (exceto as citadas no grupo de pães e cereais) e frutas foram aumentadas por serem alimentos comuns à dieta e de fácil acesso para a população brasileira.
- A porção de cereais proposta é menor (5 a 9 porções) do que a preconizada inicialmente na pirâmide original (6 a 11 porções).

CARACTERÍSTICAS DA PIRÂMIDE ALIMENTAR ADAPTADA À POPULAÇÃO BRASILEIRA

- As leguminosas foram separadas das carnes e ovos por não possuírem o mesmo valor nutritivo e serem comuns na alimentação básica brasileira.
- Os óleos e gorduras (1 a 2 porções) e os açúcares e doces (1 a 2 porções) foram colocados separadamente e tiveram suas porções determinadas.
- O grupo de leite e derivados requer no mínimo 3 porções → 800mg cálcio.

Estratégia global para alimentação saudável, atividade física e saúde

- Preocupação crescente com o  da prevalência de DCNT
- 57º assembléia mundial (2004)

Recomendações da EG relativa à alimentação:

- Manter o equilíbrio energético e o peso saudável.
- Limitar a ingestão energética procedente de gorduras, redirecionar o consumo de gorduras não saturadas e eliminar o de trans;
- Aumentar o consumo de frutas, legumes e verduras, cereais integrais e leguminosas;
- Limitar a ingestão de açúcar livre;
- Limitar a ingestão de sal (sódio) de todas as procedências e garantir iodização;

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

2005

- Instrumento oficial para > 2 anos de idade
- **Objetivo:** orientar práticas alimentares que visem a promoção da saúde e a prevenção de doenças relacionadas à alimentação.
- **Forma de apresentação do guia:**
 - Parte 1: Referencial teórico;
 - Parte 2: Princípios do guia, atributos da alimentação saudável e diretrizes;
 - Parte 3: Bases epidemiológicas e científicas.

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

- Como estão compostas as diretrizes:

9 diretrizes

7 = grupos alimentares (alimentos saudáveis e as refeições; cereais, tubérculos e raízes; frutas, legumes e verduras; feijões e outros alimentos vegetais ricos em proteínas; leite e derivados, carnes e ovos; gorduras, açúcares e sal e água)

2 = atividade física e qualidade sanitária dos alimentos

GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA

- Guia orientado com base na EG
- Outros pontos:
 - “Colocando em prática as diretrizes”
 - “Utilizando o rótulo dos alimentos”
- Participação das indústrias

Os 10 passos para uma alimentação saudável são:

PASSO 1 – Dar somente leite materno até os seis meses, sem oferecer água, chás ou qualquer outro alimento.

PASSO 2 – A partir dos seis meses, oferecer de forma lenta e gradual outros alimentos, mantendo o leite materno até os dois anos de idade ou mais.

PASSO 3 – A partir dos seis meses, dar alimentos complementares (cereais, tubérculos, frutas, carnes e legumes) três vezes ao dia se a criança receber leite materno e cinco vezes ao dia se estiver desmamada.

PASSO 4 – A alimentação complementar deve ser oferecida sem rigidez de horários, respeitando-se sempre a vontade da criança.

PASSO 5 – A alimentação complementar deve ser espessa desde o início e oferecida de colher; começar com consistência pastosa (papas / purês), e gradativamente aumentar a sua consistência até chegar à alimentação da família.



Os 10 passos para uma alimentação saudável são:



PASSO 6 – Oferecer à criança diferentes alimentos ao dia. Uma alimentação variada é uma alimentação colorida.

PASSO 7 – Estimular o consumo diário de frutas, verduras e legumes nas refeições.

PASSO 8 – Evitar açúcar, café, enlatados, frituras, refrigerantes, balas, salgadinhos e outras guloseimas nos primeiros anos de vida. Usar sal com moderação.

PASSO 9 – Cuidar da higiene no preparo e manuseio dos alimentos; garantir o seu armazenamento e conservação adequados.

PASSO 10 – Estimular a criança doente e convalescente a se alimentar, oferecendo sua alimentação habitual e seus alimentos preferidos, respeitando a sua aceitação.

Dicas para elaborar orientações alimentares

01 – Avalie detalhadamente o inquérito alimentar do cliente: as preferências, as aversões, as intolerâncias, as alergias e os hábitos alimentares;

02 – Identifique os pontos positivos e negativos de seu hábito alimentar;

03 - Para orientar é necessário conhecer os alimentos fontes dos nutrientes;

04 - Elabore as orientações com base na Pirâmide Alimentar Adaptada, indicando **os alimentos** adequados ao cliente, passando por **cada grupo alimentar**;

05 – Em orientações alimentares **não citamos nutrientes e funções** destes no organismo; isso é descrito na Prescrição Nutricional

06 – Citar a frequência da ingestão dos alimentos indicados e/ou número de porções recomendadas pela Pirâmide Alimentar Adaptada;

07 – Citar o tipo de preparo recomendado aos alimentos de cada grupo: cru, cozido, assado, grelhado, frito, e etc.;

08 – Citar exemplos dos alimentos indicados na orientação alimentar;

09 – Recomendar ingestão hídrica, alcoólica e de condimentos;

ATENÇÃO: A **Orientação Alimentar** deverá sempre estar coerente com a **Prescrição Nutricional!!**

BOA SORTE!